

ВАЖКІ ІСТОРІЇ В ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРИ: РЕСУРС ТЕПЕРІШНЬОГО ДЛЯ ПРИЙНЯТТЯ МИНУЛОГО

Савінов Володимир,

молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, співзасновник ГО «Всеукраїнська асоціація плейбек-театрів», засновник та керівник Української школи плейбек-театру, Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», керівник секції гештальт-терапії Київської філії УСП, відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Існує думка, що подолання психологічної травми неможливо без повторного занурення у її контекст, повторного переживання почуттів, що виникли та закарбувалися у внутрішньому світі після травматичних подій. З іншого боку, ризик ретравматизації є надто великим, оскільки травматичні переживання можуть бути занадто інтенсивними, нездоланими, тобто такими, які неможливо інтегрувати, а краще просто «не ворухити» (Legum, Mc Isaacs та ін.).

Пошук психологічного ресурсу глядачів як такого може бути і спеціально поставленою метою плейбек-театру. Наприклад, під час перформансів театру «Дежа вю плюс» для пацієнтів Київського міського клінічного шпиталю ветеранів війни у червні 2016 р. після дуже важкого, неспішного розкриття комбатантів один з них вийшов із розповіддю про те, що для нього було найбільш приємним на фронті. Він розповів про гуся, який був «талісманом» військової частини – про нього піклувалися, годували, з ним грали, його «виховували», він навіював спогади про мирне життя і домашній затишок. Після цієї розповіді в аудиторії кардинально змінилася психологічна атмосфера, люди почали багато посміхатися і згадувати про своїх таких талісманів: собак, котів, свиней, птахів та інших тварин. Розповіли ще одну історію про них, актори зіграли – і справді, позитивні емоції, що супроводжували увесь негатив бойових дій стали наявними, зримими, тобто змінився їхній масштаб у спогадах бійців, а отже, є підстави вважати, що психологічний ресурс життєтворення, який є базовим критерієм психологічного здоров'я (Титаренко, 2016, с. 11), підґрунтя для відновлення після психотравмуючих подій в них актуалізовано.

Але пошук і актуалізація нових психологічних ресурсів глядачів – не єдиний шлях реалізації реабілітаційного потенціалу плейбек-театру. Цікавим напрямком застосування плейбек-театру як технології психологічного відновлення також може бути аналіз асоціацій людини, за якими стоять нейронні зв'язки. Так, консультуючись з фахівцем з ней-

робіології Сергієм Литвиним на тему роботи з ПТСР та флешбеками зокрема, – (чи роботи) з найважчими переживаннями бойового стресу (див.: Нейропсихологія ПТСР: <http://nearly-headless-gage.blogspot.com/>).

Питання було наступним: чи слід розігрувати флешбеки (нав'язливі потужні тотальні спогади травматичних ситуацій).

По-перше, сітка нейронів (будемо казати для спрощення, асоціацій, що є коректною редукцією для гуманітаріїв з точки зору нейробіології), закріплюється тим більше, чим більше повторюються подразники – хоч зовнішні, хоч внутрішні. Мало того, асоціації накопичуються і розширюються, мов нафтова пляма у психологічному просторі особистості. До речі, фахівці плейбек-театру (Ш. Легум, Й. Параді, Л. Литвиненко, І. Грабська та ін.) (див.: Legum, Mc Isaacs, Савінов) вважають, що не варто розігрувати флешбеки, треба зосереджуватись лише на ресурсах.

По-друге, актуалізація надважких ситуацій може призвести до ретравматизації через поглиблення афекту аж до руйнування психіки (потужного психозу) і, як варіант, небезпечної поведінки – неконтрольованої агресії чи аутоагресії.

Виходить, актуалізація надважких ситуацій, тим більше така насичена і яскрава, як робиться у плейбек-театрі, є вкрай небажаною для психічного здоров'я? Навіть у такому щільно налаштованому на безпечне доторкання до внутрішнього змісту клієнта методі, як психодрама часто не бачиться можливості працювати з військовими флешбеками.

Але, з іншого боку, нерозряджений афект консервується соціумом, типовими практиками оточення, і навряд може вважатися зціленням ПТСР. Тож що робити? Нейробіологічна відповідь – розігрувати ці ситуації, але за створення принципових умов. Механізм закріплення через повторення однозначно може бути пересилений механізмом поєднання асоціацій! Мало того, якщо буде «перепрошений» зв'язок між ситуаціями, тоді у минулу ситуацію (флешбек) мозок буде надсилати гальмівні імпульси.

Які ж це умови, виставлені нейропсихологією? Однозначний, чіткий, потужний зв'язок і закріплення ситуації «тут і тепер» разом з ситуацією «там і тоді», коли комбатант буде розуміти, що саме він робить і у яких умовах. Ця умова дуже схожа на постулат арт-терапії – не занурюватись у травму, не окресливши для клієнта психологічний ресурс.

Таким чином, забезпечивши умови потужного зв'язку з безпечною ситуацією, які ще треба дослідити і запропонувати, ми можемо

«розряджувати» афекти, що застигли у психіці, і поступово «перепрошивати» патологічну картину світу травмованої особистості.

Отже, на майстер-класі ми спробуємо розіграти кілька важких ситуацій учасників, але лише після закріплення актуального емоційного стану з його ресурсами й повсякденними турботами, а також з додатковою психотерапевтичною підтримкою ведучого і групи: зворотнім зв'язком та особистісним шерінгом у психологічно безпечних умовах.

Література:

1. *Савінов В. В.* Відновлювальні ефекти плейбек-театру для людей, що переживають наслідки травматичних подій : розд. 4 / В.В. Савінов // Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с. – С. 41–46.
2. *Титаренко Т. М.* Личностное здоровье в условиях травматизации: поиск путей восстановления / Т. М. Титаренко // Теория и практика психотерапии: Исследования. Теория. Практика : ежемесечный рецензируемый науч.-практ. журнал. – 2016. – Т. 3; № 5. – Монреаль, Канада. – С. 7–13.
3. *Legum Sh.* Living with Trauma, Living with Playback. Applications of Lessons Learned / Shirley Legum // Interplay. – 2013. – № 12. – Р. 1, 8–10.
4. *Mc Isaac P.* Playback Theatre and Trauma: an Evolving Approach / Paul Mc Isaac // Interplay. – 2013. – № 12. – Р. 27–28.

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2018

© ЛНУ імені Івана Франка, 2018

© Савінов Володимир Вікторович, 2018

Бібліографічний опис:

Савінов В. В. Важкі історії в плейбек-театрі: ресурс теперішнього для прийняття минулого / Савінов Володимир // Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну : матер. XV міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Львів, 16–18 лютого 2018 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьоновой, О. Л. Вознесенської, О. М. Скарп. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2018. – 196 с. – С. 171–173.

УДК 159.98

ББК 84.5